



Nach einer Idee von Inga Mihailovic
Aquarell von Frau Ballerstedt

Inhaltsverzeichnis

Gedichte	Seite 3
In eigener Sache	Seite 4 bis 6
Aller Abschied ist schwer	Seite 7 bis 9
Zum Schmökern Bewegungsgeschichte – Füße im Sand	Seite 10 und 11
Wissenswertes Rund um Tee	Seite 12 und 13
Humoriges Glückskäferfrühlingsglück	Seite 14 und 15
Gedächtnistraining Sudoku, Zahlen Kreuzworträtsel	Seite 16 und 17
Gedächtnistraining Lösung Februar	Seite 18
Was ist eigentlich... Abseits?	Seite 19 und 20
Genusserlebnis Gnocchi mit grünem Spargel	Seite 21
Mandala zum ausmalen	Seite 22
A.R.A. Aktiv	Seite 23 bis 24
Titelbild gesucht!	Seite 25
Bücherausleihe	Seite 26
Wochenplan vom 01.03.2021 bis 26.03.2021	Seite 27
Programm März	Seite 28

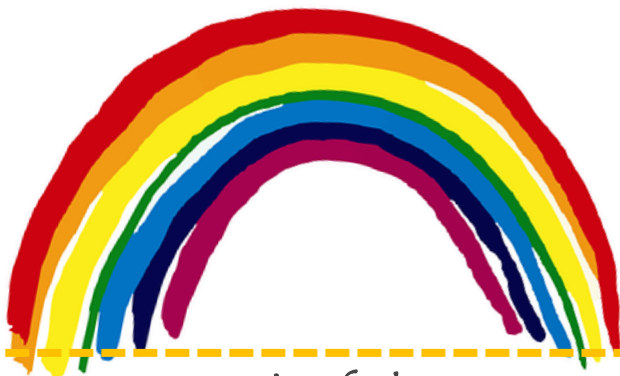
Impressum:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“

Sabrina Koyro
 Alte Marktstraße 7c
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1344
 Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
 Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1271
 Email: meyer@hameln.de



Farbenfroh M.B. Hermann

Es wird so zart mit dem Licht und
 gelb und so,
 und das Gras riecht wie grün.
 Gras riecht immer wie grün,
 wie Hoffnung eben, und das macht
 froh.

Quelle: <https://www.fruehling-gedichte.net/kurze-fruehlingsgedichte.html>

Frühling

Theodor Fontane



Nun ist er endlich kommen doch
 In grünem Knospenschuh;
 "Er kam, er kam ja immer noch",
 Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
 Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
 Im Garten der alte Apfelbaum,
 Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
 Und atmet noch nicht frei,
 Es bangt und sorgt: "Es ist erst März
 Und März ist noch nicht Mai."

O schüttle ab den schweren Traum
 Und die lange Winterruh:
 Es wagt es der alte Apfelbaum,
 Herze, wag's auch du.

Quelle: <https://www.fruehling-gedichte.net/maerz.html>



In eigener Sache

Bilderausstellung im Treffpunkt „A.R.A.“!

Große und tolle Neuigkeiten warten auf uns alle- Unsere erste Kunstaussstellung findet statt! Ab dem 01. März 2021 stellen Teilnehmerinnen der Ateliergruppe des Treffpunktes „A.R.A.“ das erste Mal ein paar Ihrer Werke aus! Es warten unterschiedlichste Stile und Kunstwerke auf Sie.

Lassen Sie sich bei einem Spaziergang durch die Hamelner Altstadt in den großen Fenstern des Treffpunktes „A.R.A.“ von tollen Kunstwerke der Teilnehmerinnen begeistern und motivieren. Wir stellen an der Fensterfront des Treffpunktes außen, wie auch im Innenhof die Malereien aus. Kommen Sie vorbei und seien Sie gespannt! Besonders schön ist der Anblick, wenn es noch nicht ganz hell ist oder schon wieder dunkel wird: Die Beleuchtung in den Fenstern sorgt für eine ganz besondere Stimmung beim Betrachten der liebevoll gestalteten Kunstwerke.



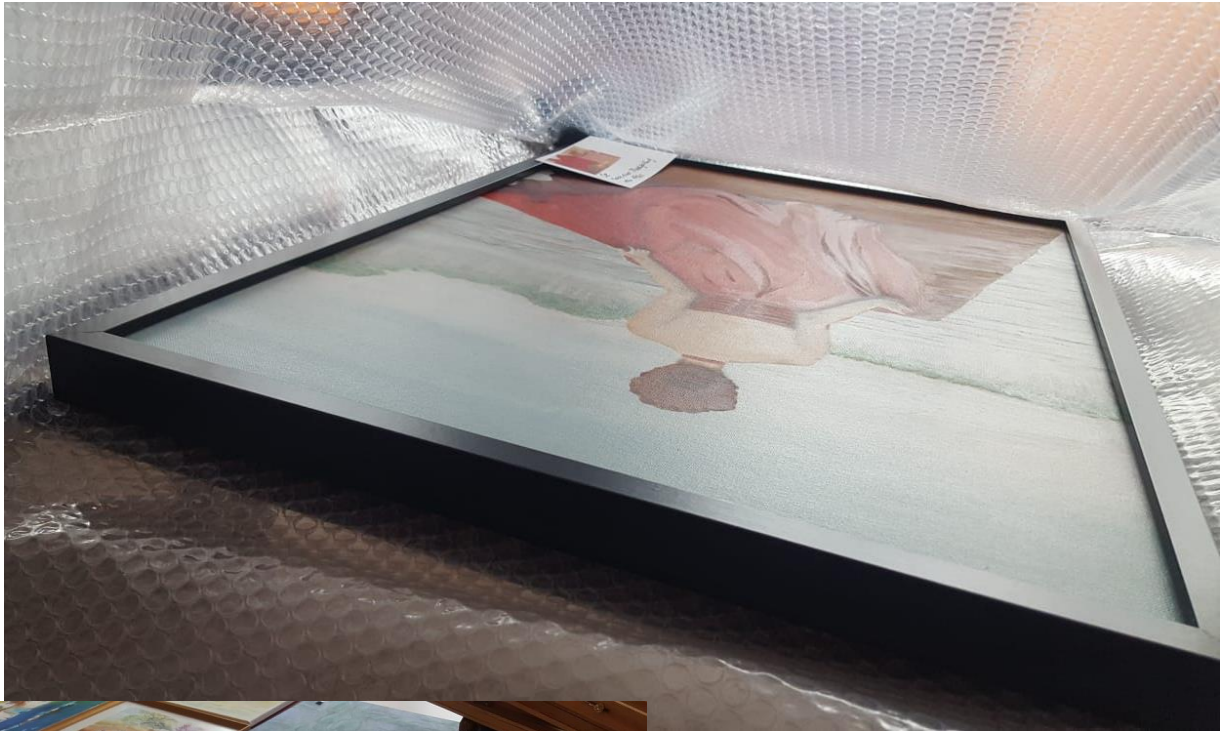
Die 2. Vorstellung und damit ein Wechsel der ausgestellten Gemälde und Werke folgt bereits zum 01. April 2021. So ist genug Zeit, die Werke der ersten und zweiten Ausstellung ansehen zu können. Einige Kunstwerke können auch von den Künstlerinnen erworben werden. Wenn Sie Interesse an einem Bild haben, rufen Sie bei uns an. Wir vermitteln sie gerne.

Haben Sie auch ein Kunstwerk und möchten es uns und allen anderen Kunstbegeisterten nicht vorenthalten? Dann lassen Sie uns davon wissen und teil dran haben!



Ein kleiner Vorgeschmack..







Aller Abschied ist schwer....

Veränderung

Veränderung

Veränderung

Meine lieben Liedertreff Sängerinnen und Sänger!

Gute Nachricht:: es hat zunächst einmal nichts mit Corona zu tun! Aber nur wenn diesbezüglich etwas gelockert wird, sodass wir uns bald wieder sehen können.

Eine schwierige Nachricht: Ich verlasse Hameln im April.

Für mich beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Ich werde durch den Umzug nach Detmold in der Nähe meiner Tochter sein.

Für Euch: Ihr bekommt eine Chance auf etwas Neues! Wie ich die Gruppe beurteile sehe ich, dass es durchaus Möglichkeiten gibt sie weiter zu führen. Wir haben das schöne Liederbuch angeschafft. Für die Zeit des weiteren „Nichtsingens“ kann mein Büchlein: „Aktivieren mit Dingen des Alltags, Sprichwörtern und Musik als Arbeitsmaterial sehr hilfreich sein. Ich bin sicher, ihr habt noch mehr Ideen.

Also, „NUR MUT!“ Schon Papa Goethe hat gesagt:

„JEDEM ANFANG WOHT EIN NEUER ZAUBER INNE“

Ich denke sehr gerne an unsere gemeinsame Zeit zurück. Ihr habt mich als Fremde sehr gut aufgenommen und wir hatten zusammen viel Spaß.

Vielleicht kommt auch von irgendwo ein Lichtlein her und es findet sich jemand der euch weiterhilft. Ihr schafft das schon.

Wir sehen uns noch irgendwo irgendwie. Wir wollen uns doch nicht ganz aus den Augen verlieren.

Liebe Grüße

Eure Ursel

Handy-Nr. bleibt. Bei Bedarf bitte Kontakt mit Sabrina oder Funda aufnehmen!



Ein kleiner Rückblick...

„Seit 1. Mai 2016 haben mein Mann und ich unseren Wohnsitz vom schönen Hessenland nach Hameln verlegt. Wir waren sehr gespannt und vor allem neugierig, wie das Leben hier so ist - in der Rattenfänger-Stadt. Total überrascht waren wir von der Vielfalt des Angebotes für Senioren.

Auch ARA bietet viele Anregungen zur Freizeitgestaltung. Hier gab es einen kleinen Kreisesangesfreudiger Teilnehmer. Dies ist genau mein Thema! Seit Kindertagen spiele ich Gitarre. Was lag näher als dort einmal vorbeizuschauen. Die Damen und Herren begrüßten mich mit Freude und nahmen mich liebevoll auf.

Seit ca. einem halben Jahr musizieren wir gemeinsam unter meiner Leitung. Die Gruppe hat sich vergrößert. Volkslieder und alte Schlager sind unser Thema und wir haben eine Menge Spaß.“



Ursel Greschok, 76 Jahre.

*...vom 01. März 2019 zum 40 jährigen Jubiläum
des Treffpunktes „A.R.A.“*



Liebe Frau Greschok,

als Sie uns mitteilten, dass Sie bald umziehen würden, waren wir zunächst sehr traurig aber dennoch freuen wir uns sehr für Sie und diesen super spannend klingenden Neustart. Wir hoffen, dass Ihnen dieser Schritt sehr gut tun wird und möchten uns für die wunderschöne, lustige, inspirierende und lehrreiche, gemeinsame Zeit und für Ihre tolle Arbeit bedanken! Wir hoffen sehr, dass Sie in



Ihrem neuen Zuhause glücklich werden und wir gleichzeitig einen kleinen Platz in Ihrem Herzen behalten dürfen. Umzug hin oder her, mit dem Herzen bleiben wir immer bei Ihnen. Alles erdenklich Gute für diesen neuen Lebensabschnitt wünscht Ihnen das ARA Team Sabrina Koyro, Funda Irtegün und Hilke Meyer

Wir werden Frau Greschok sehr vermissen, da besteht kein Zweifel. Aber dennoch muss es weitergehen.... Entsprechend:

Neue Gruppenleitung für den Liedertreff gesucht!

Veränderungen bringen Veränderungen mit sich. Nun sind Sie dran! Für den Liedertreff wird eine neue Gruppenleitung gesucht, da Frau Greschok diese durch Ihren Umzug nicht mehr übernehmen kann.

Im Treffpunkt „A.R.A.“ stellen wir Ihnen einige Materialien zur Verfügung. Außerdem haben Sie das tolle Liederbuch, sowie das Buch von Frau Greschok als Hilfe.

Trauen Sie sich und melden Sie sich bei uns! Wir stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Seite!



Zum Schmökern



Bewegungsgeschichte

Haben Sie schon einmal eine Bewegungsgeschichte gelesen? Hierbei sitzen Sie auf einem Stuhl und immer, wenn in der Geschichte bewegliche Körperteile, wie zum Beispiel Arme, Hände, Füße, der Kopf, Beine, Zehen, Finger, Augenbrauen, Nase, Stirn etc. vorkommen, werden diese von Ihnen bewegt. Auf nicht-bewegliche Körperteile, wie zum Beispiel Augen, Mund, Haare, Hals oder Ohren zeigen Sie diese mit dem Finger. Beim Po heben alle das Gesäß einmal kurz an und setzen sich dann wieder.

Legen wir los!



Füße im Sand

Moni tastete sich langsam voran, erst mit dem **rechten Fuß**, dann mit dem **linken Fuß**. Der Sand unter ihren **Fußsohlen** war warm und weich. Es kitzelte ein wenig, fühlte sich aber schön an. Moni war angekommen. Der mit dem **Herzen** lang ersehnte Urlaub war endlich da. Wie in jedem Jahr fuhren sie ans Meer um einfach mal alles baumeln zu lassen – die **Arme** und **Beine, Hände** und **Füße**, das **Kinn** und die **Ohren**. Moni weiß schon gar nicht mehr, wann sie und Wolfgang ihre Liebe zum Strand entdeckt hatten, irgendwann war sie einfach da. Und es gehörte fortan für sie zu einem erholsamen Urlaub dazu, das Wasser mit eigenen **Augen** zu sehen, das Meer mit beiden **Ohren** rauschen zu hören und es mit allen zehn **Fingern** spüren zu können.

Nach der langen Urlaubsfahrt stieg sie aus dem Auto, streckte und reckte sich.

Sie schüttelte ihre **Hände**, streckte den **rechten Arm** und den **linken Arm** und bewegte **beide Beine**. Langsam spürte sie, wie das Blut wieder durch ihren ganzen Körper floß und auch die **Zehenspitzen** erreichte. In ihrer **Nase** machte sich der Duft des Meeres breit und ihre **Ohren** richteten sich ganz von selbst in Richtung Meer. Ihr erster Gang führte sie immer Richtung Meer.

Während Wolfgang mit den schweren Taschen über dem **rechten Arm** ins Haus ging, musste Moni erst mit eigenen **Augen** sehen, dass das Wasser noch da war.



Nun stand sie dort – ihre **beiden Füße** waren schon fast ganz mit Sand bedeckt und sie spürte die Meeresbrise auf ihren **Wangen** und an der **Stirn**. Es war ein herrliches Gefühl.

Eine leichte Gänsehaut machte sich auf ihren **Unterarmen** und ihren **Beinen** breit. Ihre **Füße** wurden im Sand gewärmt. Moni ging ein paar Schritte, unter ihren **Füßen** bewegte sich der Sand langsam auf und ab.

Der Wind strich ihr durchs **Haar** und auf ihren **Lippen** lag ein bezauberndes Lächeln. Moni nahm ihren Pullover von den **Schultern** und legte ihn auf den Sand.

Sie setzte sich und formte mit ihrem **Po** eine gemütliche Kuhle an ihrem Platz.

Ihre **Augen** richteten sich auf das Meer und sie hörte mit **beiden Ohren** entspannt dem Meeresrauschen zu.

Ja, sie waren tatsächlich angekommen!

Moni umfasste mit den **Armen** fest ihre **Knie** und vergrub die **Füße** im Sand. Aus ihrem **rechten Augenwinkel** sah sie Wolfgang kommen. Als er sich neben sie setzte und seinen **linken Arm** um sie legte spürte sie seine sanften **Lippen** auf ihrer **Wange**...

Lange saßen sie so dort und blickten verträumt aufs Meer hinaus.



Quelle: <https://mal-alt-werden.de/fuesse-im-sand-eine-bewegungsgeschichte-mit-koerperteilen-zum-thema-urlaub/>



Die Geschichte des Tees

Die Legende besagt, dass der Kaiser von China, Shen Nong, im Schatten eines Baums Wasser abkochte, um seinen Durst zu stillen. Da ging ein leichter Wind durch die Zweige und löste einige Blätter. Diese fielen in das Wasser und verliehen seinem Wasser eine delikate Farbe und einen feinen Duft. Der Kaiser kostete das Getränk, fand großen Gefallen daran und trank erneut davon. Der Baum war ein wilder Tee-strauch: der Tee war geboren! Und nun werden in China mittlerweile mehr Tees als in jedem anderen Land produziert.

Tee und Gesundheit

Von Anfang an galt der Tee in Asien als gesundheitsfördernd. Schon die ältesten historischen Quellen über den Tee heben seine Heilkraft hervor: Ursprünglich wurde Tee als Brei für Umschläge gegen Rheuma benutzt. Kaiser Shen Nong beschrieb den Tee in seinem Arzneipflanzenkompendium als Pflanze, die „der Müdigkeit entgegenwirkt, den Willen stärkt, die Seele ergötzt und den Blick schärft“. Auch jetzt zeigen sich die zahlreichen wohltuenden Wirkungen des Tees, die aus einer 2000jährigen Erfahrung bekannt sind.

Die richtige Wassertemperatur für die verschiedenen Teesorten

100° bzw. kochend: Kräuter-/Früchtetee, mancher Schwarztee

90°: feiner Schwarztee

70°- 80°: grüner Tee, weißer Tee, Oolong



Quelle: [Wissenswertes über den tee - Palais des Thés \(palaisdesthes.com\)](http://palaisdesthes.com), [Alles, was du über Tee wissen musst | Große FAQ - neu 2020 \(kraeuterkontor.de\)](http://kraeuterkontor.de)



Während des Tees gilt absolute Ruhe

Das gilt zumindest in Japan während der Teezeremonie. Lediglich genüssliches Schlürfen ist erlaubt. Dies ist sogar ein echtes Muss für einen vollmundigen Teeegenuss. Denn beim Schlürfen wird Sauerstoff mit in den Mund aufgenommen, der die Geschmacksempfindlichkeit erhöht.



Tee gegen Speck und Butter

Tee war nach dem 2. Weltkrieg besonders im tee verrückten Ostfriesland Mangelware. Um nicht auf ihr Lieblingsgetränk verzichten zu müssen, fuhren die Ostfriesen ins Ruhrgebiet. Dort tauschten sie mit Bergarbeitern, die eine Sonderteezulage erhielten, diesen gegen Speck und Butter. Das Tauschgeschäft wurde so beliebt, dass umgekehrt auch die Frauen der Bergarbeiter nach Ostfriesland reisten.



Der Teebeutel war kein Versehen

Der Legende nach soll im Jahre 1908 der amerikanische Teehändler Thomas Sullivan den Teebeutel aus Versehen erfunden haben, als er an seine Kunden Teeproben in kleinen Seidenbeuteln schickte. Doch schon sieben Jahre zuvor reichten Roberta C. Lawson und Mary Molaren aus Wisconsin ein Patent für einen Teebeutelhalter ein, dem Vorreiter des modernen Teebeutels. Die Idee kam den beiden teebegeisterten Damen, da es zuvor nicht möglich war, einzelne Tassen mit frischem Tee aufzubrühen.

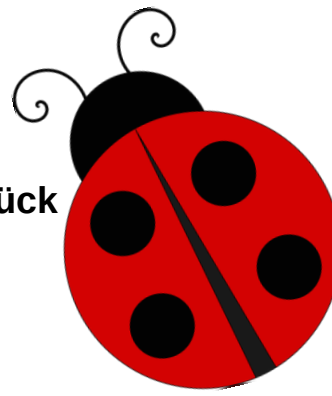
Mit Tee konnte man bezahlen

Bis ins 20. Jahrhundert kam in vielen Regionen Chinas das sogenannte „Teegeld“ zum Einsatz. Hierfür wurden Teeblätter zu Barren gepresst, auch „Teeziegelgeld“ genannt. Die Teeziegel wogen etwa ein bis zwei Kilo und an ihrem Pragemuster konnte man den jeweiligen Wert erkennen.



Humoriges – Glückskäferfrühlingsglück

von Elke Bräuning



So richtig war der Frühling noch nicht da, als der kleine Marienkäfer rüde aus dem Winterschlaf gerissen wurde. Eine feuchte Hundeschnauze hatte die Blätter, unter denen er sich sein Winterlager eingerichtet hatte, aufgerüttelt. Dem kleinen Käfer war kalt. Mit aller Kraft klammerte er sich an das dicke Eichenblatt. Gerade noch rechtzeitig, denn schon schleuderte die in der Erde grabende Hundepfote das Blatt weit von sich weg auf ein sonniges Rasenstück.

Hmm. Wie gut taten die ersten Sonnenstrahlen da! Wohlig reckte sich der Marienkäfer auf seinem Blatt. Er genoss die lang entbehrte Sonnenwärme. Ob schon Frühlingszeit war? Oder hatte er gar den Frühlingsanfang verschlafen?

Erschrocken und neugierig zugleich setzte er sich auf und hob die Fühler. Tatsächlich. Es roch nach Frühling. Da musste er doch gleich einmal losfliegen und nach Freunden und Bekannten vom letzten Jahr Ausschau halten. Er pumpte seine Flügel auf und flog in die warme, duftende Frühlingsluft.

Schön war es, endlich wieder durch den Garten zu fliegen. Der kleine Marienkäfer freute sich. Alle Plätze, die er vom letzten Sommer her kannte, besuchte er. Zart schimmerte erstes frisches Grün auf dem wintergrauen Rasen, den Blumenbeeten, und ein erster feiner Grünschleier überzog auch schon die große Birke.

„Es ist wohl noch ein sehr früher Frühling“, brummte der Marienkäfer, der sich vergebens nach Kollegen umschaute. „Sie scheinen alle noch zu schlafen.“

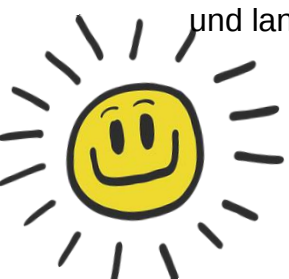
Er war leicht beunruhigt.

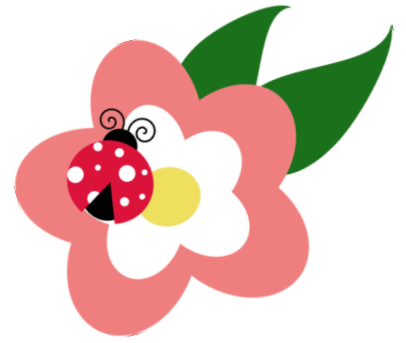
Im frühen Frühling, das wusste er aus Erzählungen, waren die Nächte noch kalt, und er hatte gerade sein Winterlager verloren.

Was tun? Kummervoll saß der kleine Käfer auf einem Birkenast und überlegte.

„Ich muss mir einen neuen Schlafplatz suchen“, murmelte er.

Die Menschen aber hatten im Garten bereits tüchtig Frühjahrsputz gemacht. Da war kein einziges Blatt mehr, unter dem er sich hätte verkriechen können. Wo sollte er nun die kalte Nacht verbringen? Voller dunkler Vorahnungen flog er auf ein Haus zu und landete aus Versehen – plumps – auf der Nase eines weinenden Kindes.





Oh, dachte er, da ist noch jemand traurig.

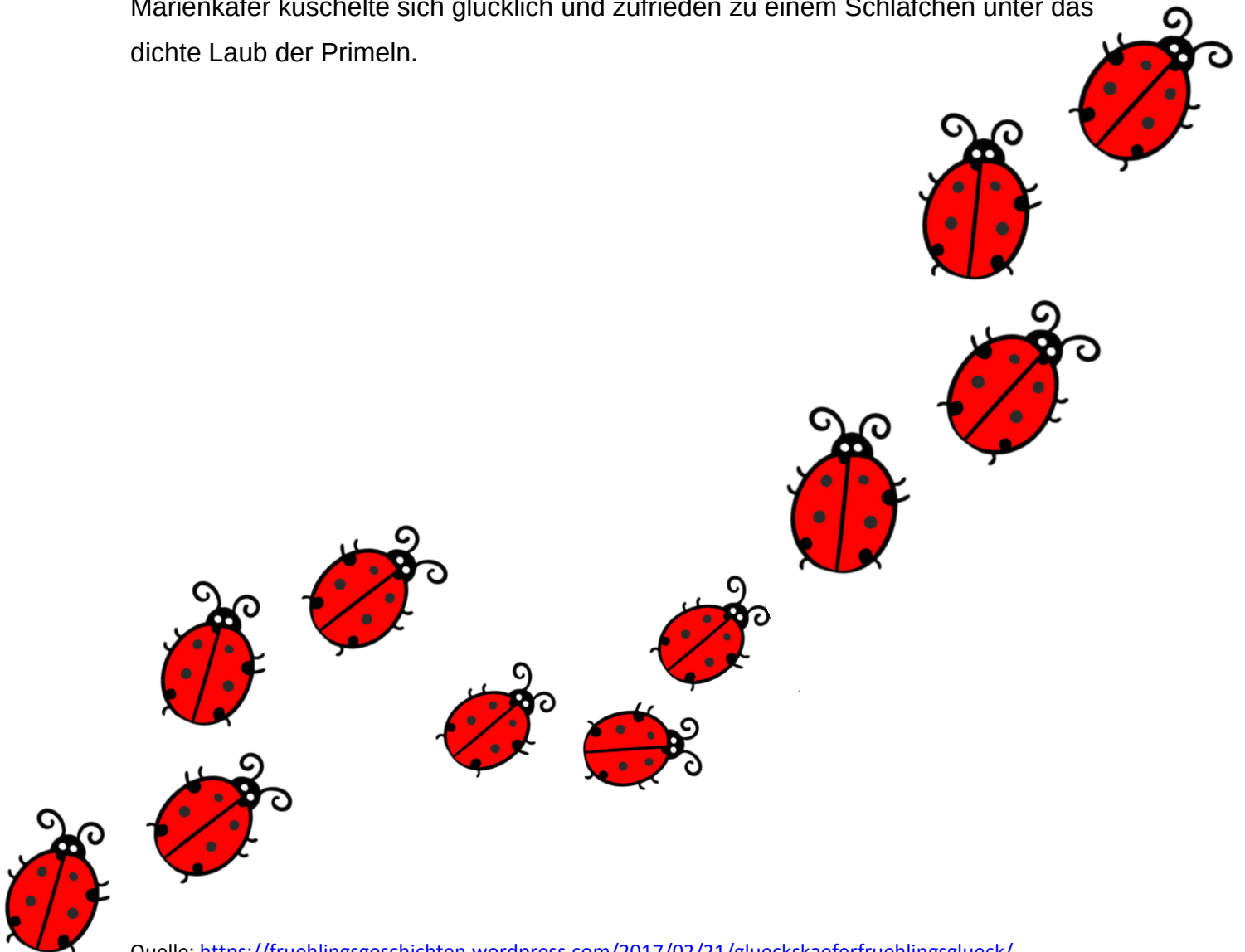
Im gleichen Augenblick hörte das Kind auf zu weinen. „Ein Glückskäfer“, rief es.

„Juchhu, ich habe den ersten Glückskäfer in diesem Jahr gefunden.“

Dann lief es zu seiner Mutter und sagte glücklich: „Nun muss ich nicht mehr traurig sein. Juchhu.“

„Juchu“, jubelte auch der kleine Käfer. „Ich hab das erste Kind in diesem Jahr gefunden. Ein richtiges Glückskäferglück ist das! Nun muss ich mir keine Sorgen mehr machen.“

Und das musste er auch nicht. Vorsichtig setzte das Kind den Käfer in einen bunt bepflanzten Blumentrog, der in der Ecke der warmen Terrasse stand, und der kleine Marienkäfer kuschelte sich glücklich und zufrieden zu einem Schläfchen unter das dichte Laub der Primeln.

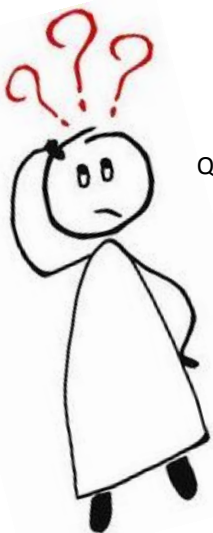




Gedächtnistraining – Sudoku

Schwierigkeitsgrad: mittel schwer

4	1			6	5			7
		6			7	4	8	
2		7	4	9				6
	6			7		1		
3		1	5				7	2
	9			4	2	3		8
1		8	6				2	9
	2			1	8	6	4	
6			3				1	

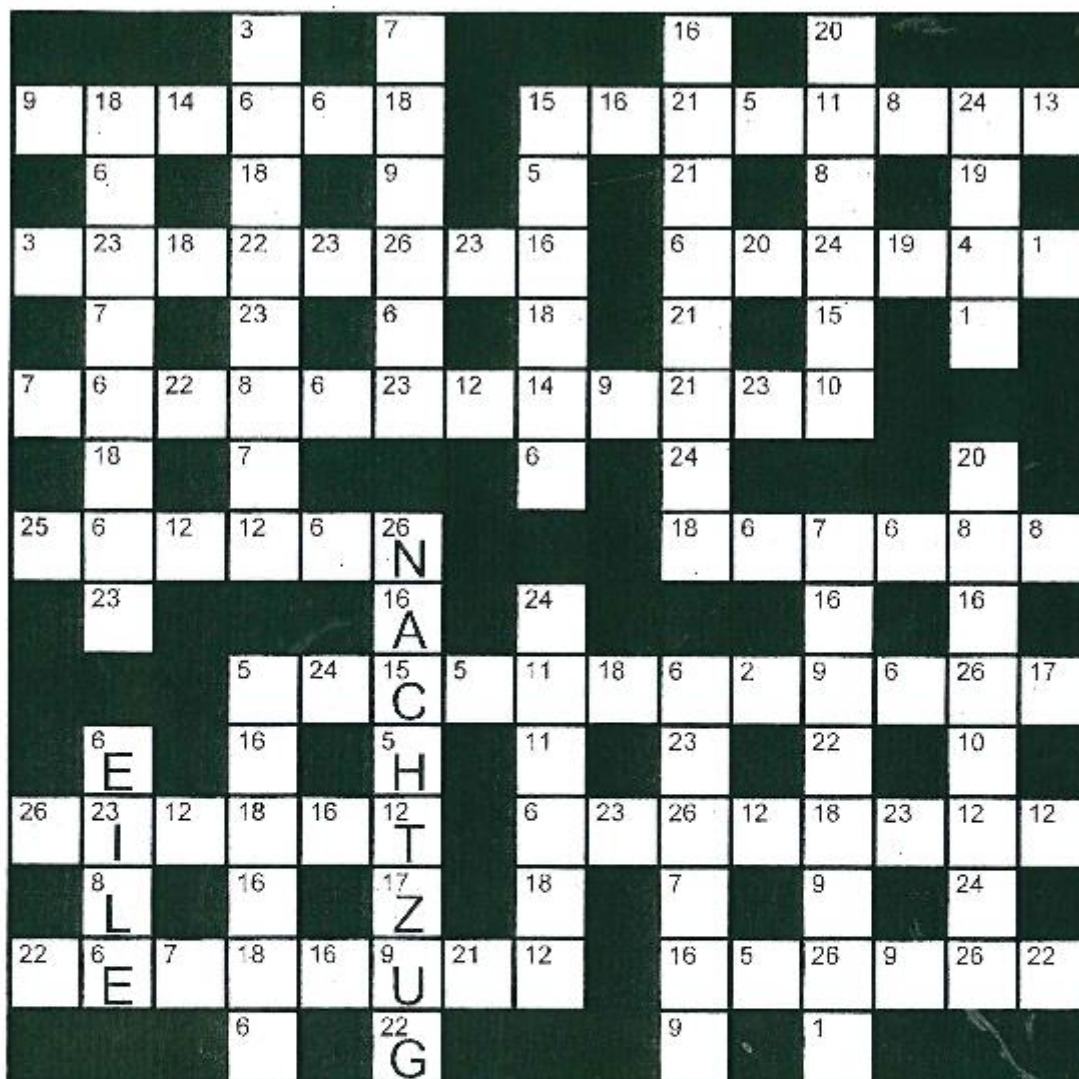


Quelle: <https://www.raetseldino.de/sudoku-mittel/sudoku-11-mittel-schwer.pdf>



Gedächtnistraining – Zahlen Kreuzworträtsel

Alle Kästchen sind in diesem Rätsel mit Zahlen versehen und müssen gegen Buchstaben ersetzt werden. Jede einzelne Zahl steht für einen bestimmten Buchstaben im Alphabet. Ziel ist es, die passenden Wörter im Rätselgitter herauszufinden und die entsprechenden Buchstaben in die unteren Zahlencodestreifen einzutragen.



Zahlencodestreifen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Gedächtnistraining Lösungen

Lösung für Seite 13 aus der Februar Zeitung

1. Schokolade – Überraschungs – Ei
2. Fußball – Tor
3. Malen – Pinsel
4. Gitter – Zoo
5. Sprungturm – Schwimmbad
6. Schnauben – Pferd
7. Korn – Mehl
8. Zeit – Armbanduhr
9. Pudding – süß
10. Klettern – Leiter
11. Artist – Zirkus
12. Hammer – Baumarkt
13. Hein Blöd – Käpt`n Blaubär
14. Fahrrad – Rücklicht
15. Popcorn – Kino
16. Hüpfburg – Gummi
17. Ohr – Musik
18. Pferd – Schach
19. Hamster – Haustier
20. Waldmeister – Wackelpudding



Quelle: Denkkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S. 24

Lösung für Seite 14 aus der Februar Zeitung



- K – Katze, Krankenschwester
- A – Arzt, Alien
- R – Ritter, Rotkäppchen, Römer, Rockstar
- N – Ninja, Nonne
- E – Elfe, Elefant, Eiskönigin, Einhorn
- V – Vampir
- A – Astronaut, Affe
- L – Löwe

Was ist eigentlich... ...Abseits?



Abseits gilt, wenn der Spieler in der gegnerischen Spielfeldhälfte steht und aktiv am Spiel teilnimmt (den Ball annimmt oder verteidigt), obwohl sich zwischen ihm und der Torlinie nicht mindestens zwei Gegenspieler befinden.

Und das bedeutet:

Ein Spieler kann nur im Abseits stehen, wenn er sich in der Spielfeldhälfte der gegnerischen Mannschaft befindet.

Ein Spieler befindet sich der gegnerischen Torlinie näher als der Ball und dem vorletzten gegnerischen Spieler.

Befinden sich zwischen dem Spieler und der Torlinie nicht mindestens zwei Gegenspieler und der Ball, steht der Spieler im Abseits.

Auch der Torhüter zählt zu den zwei Verteidigern und ist oft auch einer der beiden Gegenspieler.

Erst wenn der Spieler im Abseits den Ball berührt oder aktiv am Spielgeschehen teilnimmt, kann Abseits gepfiffen werden.

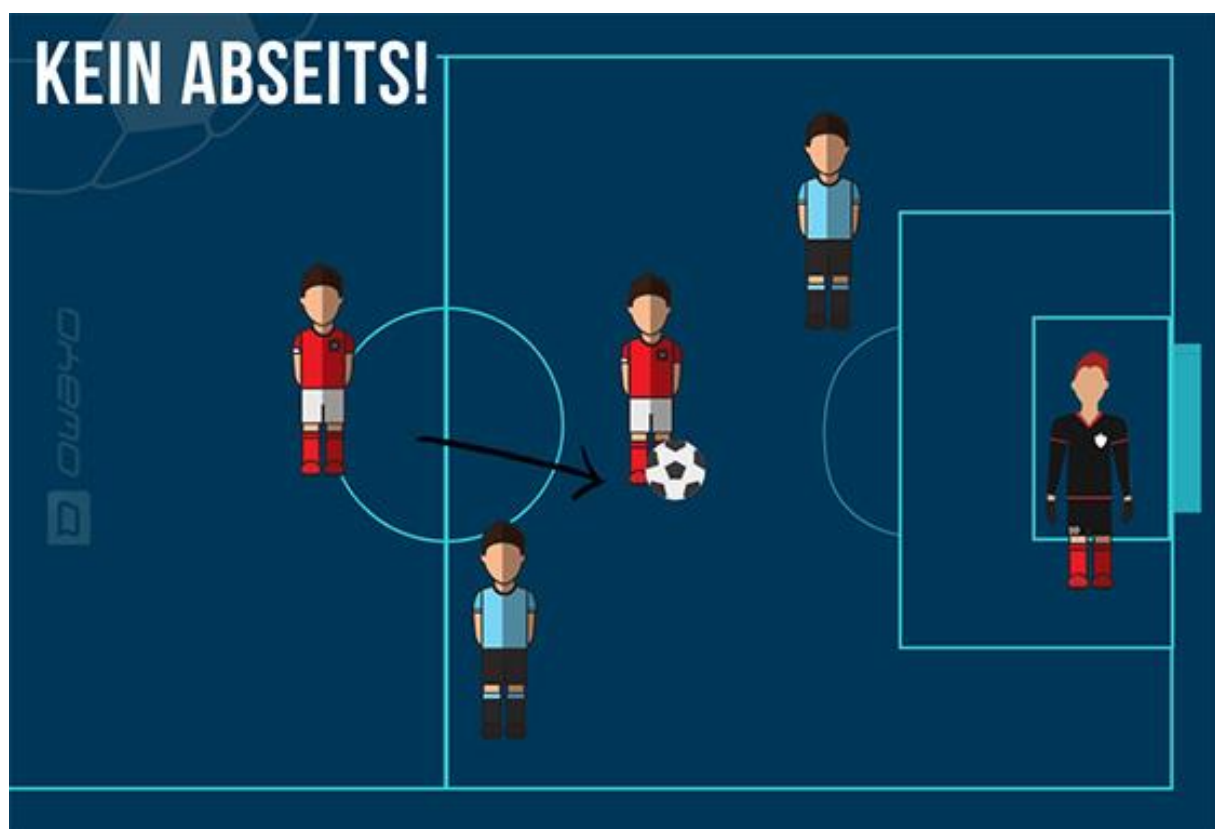
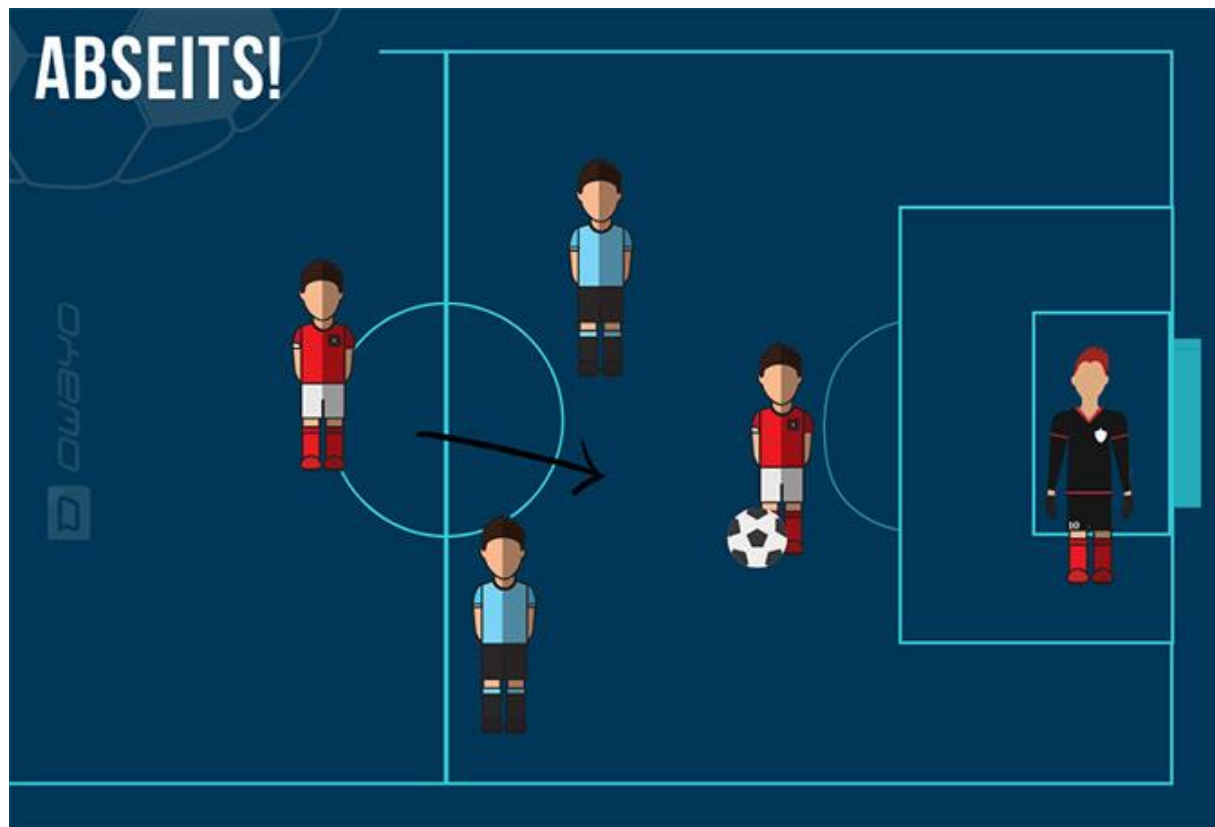


Aktives & passives Abseits

Passives Abseits bedeutet, dass der Spieler zwar im Abseits steht, aber nicht ins Spielgeschehen eingreift (z.B. Ball annehmen). In dem Fall kann der Schiedsrichter kein Abseits pfeifen. Beim aktiven Abseits greift der Spieler ins Spielgeschehen ein.

Keine Sorge, um ein Abseits zu erkennen, erfordert es einiges an Übung. Versuchen Sie einfach, sich verstärkt darauf zu konzentrieren. Oft sehen Sie im Fernsehen auch eine Wiederholung, falls Abseits gepfiffen wird.

Quelle: [Abseitsregel im Fußball: Abseits schnell & einfach erklärt \(owayo.de\)](http://owayo.de)



Quelle: [Abseitsregel im Fußball: Abseits schnell & einfach erklärt \(owayo.de\)](https://www.owayo.de/abseitsregel-im-fussball-abseits-schnell-und-einfach-erklart)



Gnocchi mit grünem Spargel

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Gnocchi
- 250 g Spargel, grüner
- Salzwasser
- 100 g Cherrytomaten
- ¼ Becher Schmelzkäse mit Gouda
- ¼ Becher Schlagsahne
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 EL Butter
- ¼ TL Zucker

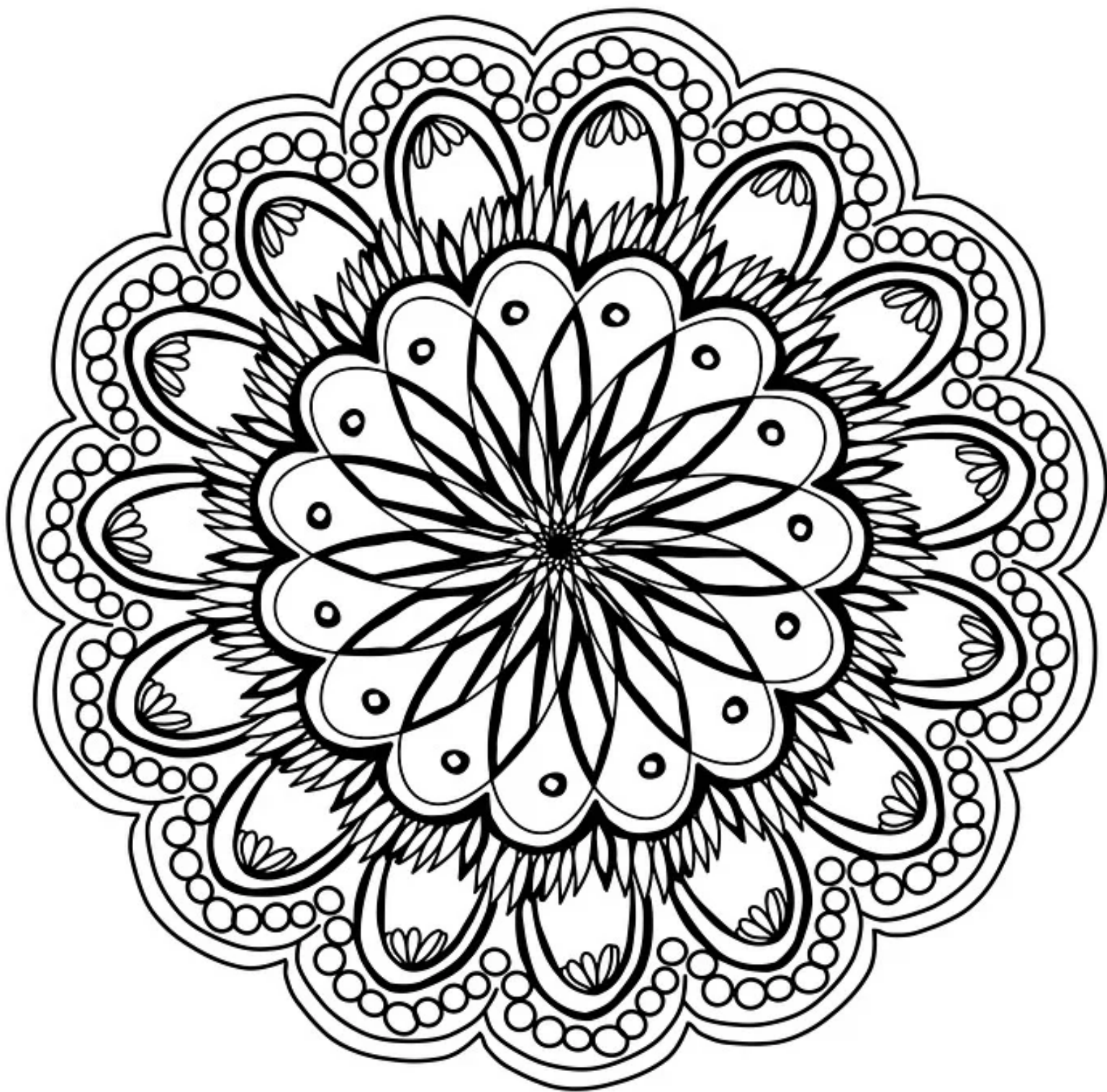


Zubereitung:

- Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und ggf. schälen. Die Stangen in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Zu einem Topf Salzwasser einen halben Teelöffel Zucker zugeben, zum Kochen bringen. Den Spargel 2 - 3 Minuten bissfest kochen und anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie fein hacken.
- Die 2 EL Butter in eine hohe Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Gnocchi hinzugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Den Spargel hinzugeben, ebenso die halbierten Tomaten und die Petersilie. Einen Esslöffel Schmelzkäse hinzugeben und mit den restlichen Zutaten in der Pfanne vorsichtig vermengen.
- Wenn der Käse verteilt ist, einen weiteren Esslöffel hinzugeben. Diesen auch mit den Zutaten vermengen und mit einem viertel Becher Sahne aufgießen. Das Ganze noch mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

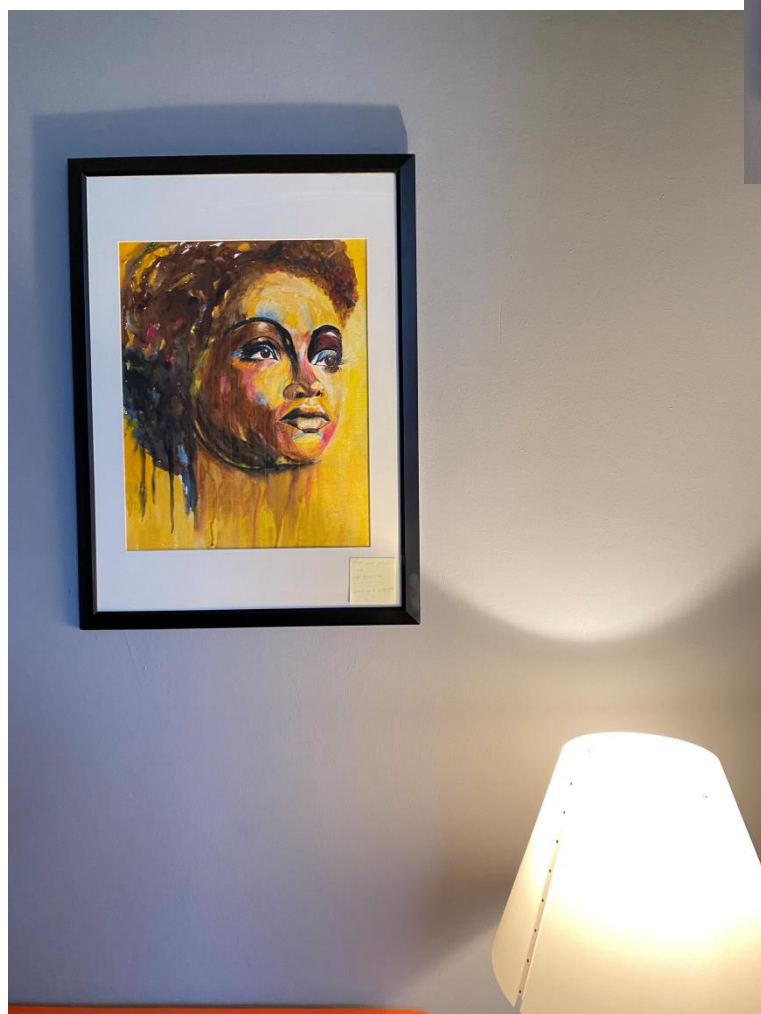
Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2376081376821355/Gnocchi-mit-gruenem-Spargel.html?portionen=2>

Mandala zum ausmalen



A.R.A. Aktiv

Nach einer Idee von Inga
 Mihailovic,
 Aquarell von **Elke Ballerstedt**



Nachdem uns eine Karte mit diesem wunder-
 vollen Bild von Frau Ballerstedt erreichte,
 waren wir sehr fasziniert von Ihrer Kunst.
 Frau Ballerstedt hat uns im Anschluss Ihr
 Werk im großen Format überreicht. Dafür
 möchten wir uns nochmal herzlich bedanken.
 Wir freuen sehr darüber, dieses Werk in
 unserer Einrichtung präsentieren zu dürfen!
 Wir haben auch bereits einen schönen Platz
 gefunden, wo alle es betrachten können!
 Danke Frau Ballerstedt! Vielen herzlichen
 Dank!

A.R.A. Aktiv

Datum:
 Nr.:

Mit den Vorsätzen ist es
 so eine Sache,
 wer hätte das gedacht.
 Sie werden alle meistens,
 zum neuen Jahr gemacht.
 Man nimmt sich vor, zurück
 zur Natur, Bewegung und
 eine Diät.
 ist alles schnell zu machen,
 denn noch ist es nicht zu spät.
 Der Wunsch ist da, die
 Umsetzung sehr schwer,
 denn die Gedanken setzen
 sich immer wieder zur Wehr.
 Nach kurzer Zeit ist der
 Kampf vorbei,
 und man kehrt zurück zum
 täglichen Allerlei.

Liebe Grüße an
 die Mitarbeiterinnen
 von A.R.A.

Suzanne Meyer

Ein herzlicher Dank an Frau Meyer für dieses tolle Gedicht! Wir haben uns sehr
 über Ihre Einsendung gefreut! DANKE!

Wir danken auch Frau Gennrich für diese wunderschöne Karte mit den lieben Grüßen! Wir haben uns sehr darüber gefreut! Vielen vielen Dank Frau Gennrich!



Titelbild gesucht!



Wir suchen auch weiterhin nach neuen Titelbildern!

Im Dezember letzten Jahres haben wir eine kleine große Aktion ins Leben gerufen. Unsere Zeitung braucht ein neues Titelbild!

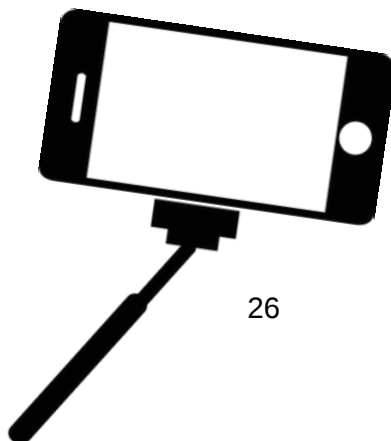
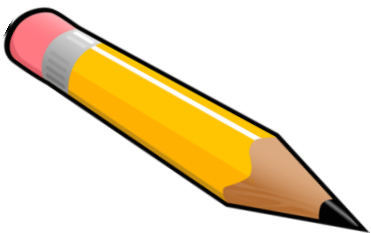
Uns haben bereits einige Einsendungen erreicht und wir freuen uns über diese wahnsinnig kreativen und tollen Ideen! **Noch hab noch Platz und Raum für weitere Titelseiten!**

Daher möchten wir Sie an der Gestaltung der monatlichen Zeitung, bzw. des Titelbildes der Zeitung teilhaben lassen.

Seien Sie kreativ und helfen Sie uns. Ihren Ideen, Ihrer Kreativität und Ihrer Fantasie sollen keine Grenzen gesetzt werden. Egal ob Fotografie, eine Collage, Graffiti, eine Zeichnung oder ein Gemälde oder oder oder...

Lassen Sie uns Ihre Werke weiterhin gerne per E-Mail, Persönlich oder per Post zukommen. Wir freuen uns weiterhin über Ihre Einsendungen. Die schönsten Einsendungen werden in unserer Zeitung veröffentlicht!

Seien Sie schnell, wir freuen uns!



Neu! Bücherausleihe

Sie lesen gerne und lassen sich immer wieder gerne auch auf neue Werke ein?
Dann haben wir das Richtige für Sie!

Ab jetzt bietet der Treffpunkt A.R.A. eine Bücherausleihe für Sie an. Die Bücher des Bestandes können kostenlos ausgeliehen werden. Selbstverständlich wird bei der Ausleihe auf alle hygienischen Standards geachtet. Um dem gerecht werden zu können, wird jedoch um eine Terminvereinbarung zu den Sprechzeiten gebeten:

Dienstags, mittwochs und freitags von 10-12 Uhr und zusätzlich am Dienstagnachmittag von 14-16 Uhr

Nachdem wir einen Termin ausgemacht haben, können sich die Bücher aus unseren Bücherregalen aussuchen und ausleihen. Sie können auch schon am Telefon entscheiden, was Sie gerne lesen möchten. Dann suchen wir Ihnen das Buch oder die Bücher gerne raus und übergeben es Ihnen kontaktlos.



**Wochenplan vom 01.03.2021 bis 26.03.2021
im Treffpunkt „A.R.A.“**

	Montag 01.03.2021	Dienstag 02.03.2021	Mittwoch 03.03.2021	Donnerstag 04.03.2021	Freitag 05.03.2021
Vormittag	Der Treffpunkt „A.R.A.“ ist aufgrund der aktuellen Situation bis mindestens 07. März 2021 geschlossen.				
Nachmittag					

Uhrzeit	Montag 08.03.2021	Dienstag 09.03.2021	Mittwoch 10.03.2021	Donnerstag 11.03.2021	Freitag 12.03.2021
Vormittag		10:30 Uhr PC-Gruppe (Fr. Stoffregen/ Hr. Tadge)	09:30 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Tanzen A (Fr. Labisch) (im A.R.A.)	10:30 Uhr Theater-Gruppe (Fr. Krauthäuser) (im Studio Bella-bina)
Nachmittag	14:00 Uhr Klöngruppe (Fr. Sack)	14 Uhr 60 Plus (Fr. Dörpmund)		14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	13 Uhr Canasta (Fr. Hinse)

	Montag 15.03.2021	Dienstag 16.03.2021	Mittwoch 17.03.2021	Donnerstag 18.03.2021	Freitag 19.03.2021
Vormittag	10 Uhr A.R.A. Vielfalt			10 Uhr A.R.A.-Atelier (Fr. Kostros)	
Nachmittag	14 Uhr Näh-Gruppe (Fr. Ohme)	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	14:30 Uhr Liedertreff (Fr. Greschok)	

	Montag 22.03.2021	Dienstag 23.03.2021	Mittwoch 24.03.2021	Donnerstag 25.03.2021	Freitag 26.03.2021
Vormittag		10:30 Uhr PC-Gruppe (Fr. Stoffregen/ Hr. Tadge)		10 Uhr Tanzen B (Fr. Labisch) (im A.R.A.)	10:30 Uhr Theater-Gruppe (Fr. Krauthäuser) (im Studio Bella-bina)
Nachmittag	14:00 Uhr Klöngruppe (Fr. Sack)	14 Uhr 60 Plus (Fr. Dörpmund)		14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	13 Uhr Canasta (Fr. Hinse)

**Die Gruppenangebote können leider erstmal nur unter
Vorbehalt stattfinden.**

Programm März 2021

Mittwoch, den 24.03.2021 – Fit im Kopf mit Neurobics

Bei Neurobics handelt es sich um Übungen, die zum Ziel haben, das Gedächtnis zu trainieren. Wer geistig fit sein, schnell lernen und ein gutes Gedächtnis haben möchte, sollte seinen grauen Zellen neue Impulse geben. Es hilft, alltägliches einmal ganz anders zu machen, denn Routine ist Gift für das Gehirn.

Lassen Sie sich gemeinsam mit Frau Marion Sterner von Übungen, die Spaß machen und den Geist anregen, überraschen.

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“
Beginn: 14 Uhr
Kosten: € 3,-

Nur unter Vorbehalt!

Anmeldung bis zum 17.03.2021

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen: Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c in Hameln, ☎ 05151/202-1344



**Jeder Frühling trägt
den Zauber eines
Anfangs für sich.**



Der Oberbürgermeister